Apellido y Nombre: _____ Fecha: _____

Edad: _____ Peso: _____ Talla: _____

Actividad Deportiva: _____ Tiempo Inactivo: _____

Objetivos: _____ Frecuencia Semanal: _____

Observaciones: _____

Presión: _____ Toma Medicación: _____ Profesor: _____

ENTRENAMIENTO CARDIOVASCULAR

BICICLETA	Fecha:							
	Tiempo							
	Modo							
	R.P.M.							
	Intens.							
CINTA	Fecha:							
	Tiempo							
	Modo							
	Velocidad							
	Intens.							
	Distancia							
ESCALADOR	Fecha:							
	Tiempo							
	Modo							
	R.P.M.							
	Intens.							

Nivel Aeróbico

Fecha				
F.C.I.				
3'				
6'				
9'				

Fuerza

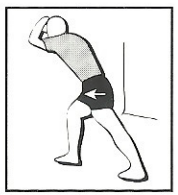
Fecha:				
G. Musc				
Ejerc				
Peso				
Rep.				
%				

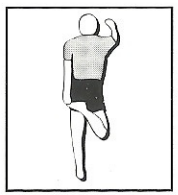
Flexibilidad

Fecha				
Test				
Cm.				

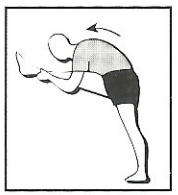
EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

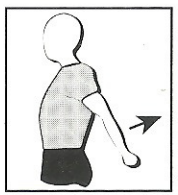
Realizar entre 8 y 12 segundos repitiendo 3 veces

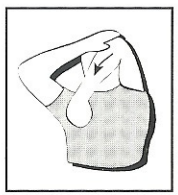

GEMELOS

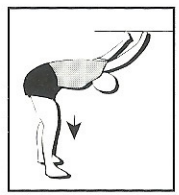

CUADRICEPS

GLUTEOS


ISQUIOTIBIALES


PECTORALES


TRICEPS


COLUMNA

RECOMENDACIONES

- Controle su F.C
- Ejecute correctamente los ejercicios
- Hidratese antes, durante y después de la sesión
- Realice estiramientos al finalizar cada sesión
- Consulte al profesor

FITNESS CROSS ARGENTINA

Apellido y Nombre:

Fecha:							
Semana N°:							
Intensidad:							
Período:							

Grupo Muscular	Ejercicio	N° Máq.	Kg.	Series/ Repetic.	Kg.	Series/ Repetic.	Kg.	Series/ Repetic.	Kg.	Series/ Repetic.	Kg.	Series/ Repetic.	Kg.	Series/ Repetic.	Kg.	Series/ Repetic.	Kg.	Series/ Repetic.